دعای دوام عمر و شوکت و اقبال واجلال
شاهانه سی مفروض ذمت عالمیان اولان
شوکتلو مهابتلو قدرتلو عظمتلو سلطان
غازی عبد المجید خان افندمز حضرتلرینك
سایهٔ احسانوایهٔ ملوکانه لرنده بو عبد عاجز
اقطار حجاز طبیبی الحاج مصطفی حامی خیلی
وقتدنبرو مکتب طبیهٔ عدلیهٔ شاهانه لرنده
حسبما تیسر استحصال فنون طبابت
ایلدیکمه بناء استکرار ادعیهٔ خیریهٔ حضرت
شهریاریلرینه مدار ومنافع ناسی مستلزم
بیشمار اولمق اوزره اشبو رساله نك ترتیبنه شروع

و ابتدا ر و صحتما اسمیله تسمیه قلنوب تقدیمنه
اجتسار قلندی رسالهٔ مز بو ره ایکی باب اوزره
ترتیب اولنوب باب اولی اوج فصلی مشتملدر که
فصل اولی صحته داٸر بعض نصایحی و فصل
ثانیسی حرکت بدنك وجوده اولان فواٸدینی
وفصل ثالثی آب وهوانك قنغیسی وجوده
فاٸده لی اولوب اولدیغنی ذکر و بیان ایدر
وباب ثانیسی دخی درت فصلی مشتملدر که
برنجی فصلی میوه لرك کیفیتلرینی وایکنجی فصلی
سبزه لرك کیفیتلرینی و اوچنجی فصلی لحوم
حیواناتی ودردنجی فصلی لحوم بالغی بتفصیل
بیان ایدر

﴿ برنجی باب بدن انسانه موجب صحت اولان
کیفیتلری تعریف و بیان ایدر ﴾

معلوم اوله که (الصحة خیر من کل شیٔ)
منطوقنجه صحت دنیاده موجود بولنان هر
بر شیٔك افضلیدر زیرا جمیع مصالح وجودك

صحتیله ادا اولنور و صحت دنیلان کیفیت
جناب رب العزتك عبادنه شول بر احسانیدرکه
انسانه انك کبی دولت عظما اولمدیغی پادشاه
ربع مسکون و واضع اساس قانون غازی
سلطان سلیمان طاب ثراه حضرتلرینك * اولیه
دولت جهانده برنفس صحت کبی * مصراع رعنا
معنالری مآل حقیقت اشتمالندن اکلاشیلورو بونی
مؤدی برکسه جسما وروحا جمیع الم ووجعدن
بری وسالم اولدیغی حالده کیجه اویخوبی
راحتجه اویومقلغنك اداء شکرنی قابل
امکان دکلدر پس کمال صحتده اولان کمسنه‌نك
اون ساعت وقتی برساعت قدر کلدیکی کبی
کیفسز اولانك دخی بالعکس هر برساعتی اون
ساعت ممتد اولدیغی کیجه‌نك خواب وراحتندن
محروم وکوندزلری آه واه ایله وقتلرین کچورن
خسته لره معلومدر آنلردن سؤال اولنسه زیرا
صحتده اولان کمسنه لر صحتك نه مرتبه ده

ذی قیمت شی اولدیغنی (مصرع) اولمیجه
خسته قدرن بیلمز آدم صحتك * مدلولنجه
صحت حالنده ییله میوب حالت مرضده اکلر
نشکر الله علی صحتنا .

برنجی بابك برنجی فصلی صحته دائر بعض نصایحی
بیان ایدر

وجودك پاکلکنه دقت اولنوب و تمیز البسه کیمك
منافع کثیره یی موجب اولور
حمامده پك طوق و پك آج ایکن کیدلمیه و پك
چوق اوتورلمیه و هضم طعامدن صکره ییقنمق
کرکدر که هضم مدتنده ییقنلسه هضمی توقیف
ایدر و هضمك توقیفندن ضرر حصوله کله جکی
مقرردر ایمدی اکلدن اوچ یادرت ساعت صکره
ییقنمق و حمامدن چیقلدیغی وقت وجودی
محافظه ایچون ایو اورتمك اقتضا ایدر ودکزه
دخی طوق قارنله کیرلمیه
وحمامده اعضالرینی اوغدیرمق وکیسه سورتمك

باعث منافع عظما در زیرا عضلاتك قوتنی آرتیروب مفاصلك حرکتنی دخی تسهیل ایدر ایسه ده وجودی شدتله اوغوب کیسه سورنمك بعض ناسه ضرر ویردیکی واقعدر

عصبی مزاج وحسی چوق اولان وبلای عشق ومحبته کرفتار اولان اشخاص ایله حد بلوغه یقین اولان باکره قیزلره وعادتی کلمش که نمازسیز تعبیر اولنور وحامله خانونلره موسقی وآلات مطربهٔ سائره نك صداسنی استماع مضر اولدیغندن او مقوله صدای مؤثره دن اجتناب اولنمق کرکدر

مجامعته میل طبیعی کلمدکجه استکثرا اجراسنده مضرت عدیده اولدیغی مثللو میل ومحبت طبیعیه کلوبده چوق مدت صبر اولنور ایسه اول وقت دخی بغایت مضردر

بك چوق مقویاته دائر شیلری تناول ایلمك ضررندر زیرا ضکره دن اعضای تناسله اولکدن

زياده ضعف كلور
كثرت مجامعتك وعلى الخصوص آبازه دينلا ن
فعل كريهك اجراسى وجودى دواقبول ايتمز
دردلره دوچارايده جكندن اول فعل كريهك
اجراسندن وعلى الخصوص طوق قارين ايله
جماعه مباشرت ايتمكدن حذر لازمدر
چوق صو اقتضا ايدن كيمسه لرك يتاجقلرى
يتاقلرى قاتيجه اولمق كركدر زيرا يومشق يتاقده
ياتمقلق شهوتى آرتيرر
نسانك جماعدن تعب ومشقتى رجالك مشقتندن
اقل اولديغندن مضرتى انلره قليلدر
واثناى حيضده قادنلره يقنلق شرعا جائز
اولمديغى كبى طبا دخى پك مضردر زيرا انسانى
بعضا بل صوغوقلغنه و ياخود خشفه ده فرنكى
يارهسنه مشابه يارهلره مبتلا ايدر
قادنلر اثناى حيضده وجودلرينى صوغوقدن
وقورقودن وكدردن ونفسنه حدت ويرن شيلردن

صاقنه لر زيرا حيض قاني قطع ايدرك انواع علتلري ظهوره كتورر

حامله خاتونلرك اكثريسي ايكي جان طاشيورز ديو حددن آشوري طعام اكل ايدرلر حالبوكه كثرت طعام ايله معدهيي پك افراط طولدرمق مضرتي موجب اولور

چوجق طوغديغي كبي اوغلان وياقز اولديغني والده سنه بردنبره خبر ويرميه لر شايد اوغلان اولديغندن زيادهسيله فرحناك وياخود قز اولديغندن غمناك اولوب مضرتي موجب اولور

برخاتون حملني وضع ايلدكده برمحادده برمقدار استراحت ايتدرمك لازمدر

بعض خاتونلر بعد الولاده يدي سكز كون مرورنده چوجقه كزرلر ايسه ده اثر نفاس بالكليه زائل اولمدقجه جزئي حركت ايله حقلرنده پك مضردر

چوجقلرك اغلاملری اجلقلرندن و یاخود بر
محللك و جعندن نشئت ایلدیکنه مبنی اغلاملری
ایچون او یوشدیریجی معجونلرایله سرسم ایدیجی
اشیانك استعمالندن بغایت حذراولنه

سود امزیرن خاتونلر غم وکدر و قورقو کبی
شیلردن صاقنمق لازمدر زیرا بو یله شیلر سودی
تحویل ایدوب بوزارمه‌دن کسیلان چوجقلرك
طعاملرنده بطیء الهضم اغدیه‌دن وزیاده سیله
اطعامدن حذراولنه

بعضا چوجقلرده طاش ظهوراتمسی
والده سنك سودینك فنالغندن چوجغك بولنه
یاتمقلق عارض اولوب ادرار ایدرایکن بول عنق
مثانه‌یی یاقه‌رق مجراسی طارلشوب ادرار ایدرایکن
بولك جمله سی اخراج اولنمیوب برازی مثانه‌ده
مکث اولمسیله بولك خشین اولان قسمی
طورطو کبی دیبنه چوکوب ترکیبنده بولنان طوز
وسائره تحجر ایتدیکندن طاش پیدا اولور قبز

چوجقلری بولی سهولتله ایدرلر زیرا انلرك ادرار
بولی ارککلرك ادرار یولندن وسعتلیدر بو سببدن
آنلرده طاش علتی نادردر بو تقدیرجه سودی
تحویل ایدن سالف البیان سببلردن اجتناب
ایلمك کرکدر

بعض ذوات کوچك چوجقلری ایکی قولاغندن
قالدیره رق اکلنورلر حالبوکه بوندن بعضا تلف
اولمق احتمالی واردر

زیرا قولاقدن طوتوب قالدیرلدقده اکروجودك
ثقلی بیوك کمیکلرینك مفصللرینی یرندن
اوینادوب چوجق یره براقلدقده کمیکلردن
برینك مفصلی یرینه اوتورمیوب قایدقده
مردار ایلیکی جزئی باصدرسه آنیده هلاك
ایدر

سهولت هضم ایچون مأکولاتی ایو چینمك
لازمدر زیرا چوق چینمك سببیله اغزك مادهٔ
لعابیه سی لقمه یه اختلاط ایدرك هضم اول

لا يقيله اجرا اولور

سرعتله اكل ايتمك موافق اولمديغى كبى پك تأنى ايله اكل دخى منا سب دكلدر بلكه مدت تناول يكرمى يا اوطوز دقيقه نهـايت الامر بر ساعت اوله

انفعالات نفسانيه يعنى غم وكدر مدتنده ممكن مرتبه تناول طعام ايتمـامك لازمدر زيرا آدم بوحالتده ايكن اكل ايتسه سوء هضم ياسـائر برمرضه نفسنى عرض ايتمش اولور بوصورتده اكل اثناسنده كدر وحزن ويره جك اشيايى تفكر ايتمامك كركدر

وتناول طعامه اقبال واشتها بولنمزايسه ياخود معدهده آغرلق حس اولنوبده اغديهٔ سابقه‌نك هنوز هضم اولمديغى فهم اولنور ايسه اكلدن امتناع ايتمك كركدر زيرا بو حالتده اكل ايتمك سوء هضم ياخودبرديكر مرض حصولنه سبب اولور

وطعام ايدر ايتمز طوق قارننه اويخويه ياتمليه
واويخويه ياتمزدن اوج درت ساعت اوّلجه
طعام اولنمق لازمدر

طعام اثناسنده اعتدال اوزره صو ايچمك پك
مناسبدر واكر اثنای طعامده ايچميوب اكلدن
صكره ايچر ايسه اكر دائما كيلوسه رعايت ايدر
ايسه مضرتی واردر زيرا هضمی تعطيل ايدر
واكر كيلوسه رعايت ايتميوب دائما بعد الطعام
صو ايچمك عادتی ايسه پك مضرتی يوقدر

پك سيجاق و پك صوغوق اولان شيلری بردنبره
اكل وشرب ايلمكدن حذر و وجود ترلی ايكن
روزكاردن محافظه لازمدر

خام و پك كچمش وغايت قارت اولان ميوه لری
اكل ايلمك كركدر

طوق قارنله پك چوق قوشلمیه و پك چوق
باغرلمیه زيرا بوحالتده كثرت درجه ده
يورغونلق و يرن هر بردرلو حركت بغايت

موذی و مضر د ر

قیصه ونسجی سرت اولان اغاجك جبوغندن توتون ایچمك مضرجه اولدیغندن یاسمین چبوغی جمله سی اوزرینه ترجیح اولنور زیرا نسجی سرت اغاج چبوغندن ایچلدکده زفیر ماده سی بوغازه کیدر

ورطوبتلو وهواسی فنا اولان محللرده اعتدال اوزره توتون ایچمه نك ضرری یوق ایسه ده عصبی المزاج ونحیف الوجود وورمه استعدادی اولان کیمسه حقلرنده پك مضردر زیرا پك چوق توتون ایچمکدن بعضا باش دونمه سی و پك چوق بلغم وورم علتی ظهور ایدر

وتحصیل علمده بولنانلر کمسنه لره دخی وقت ضایع ایتمکدن عبارت اولدیغندن آشوری مبتلاسی اولمق لایق دکلدر

وچیغاره ایچمه نك دخی پك چوق مضرتی واردر زیرا سرطان علتنه استعدادی

اولان کسنه نك طوداغنده علت مذکوری
حصوله کتورر
واکثر صبیانلری پدر ووالده لری چبق ایچمه دن
منع ایتدکلرندن وچبوغك تداریکی جیغاره یه
نسبتله تکلفلی بولندیغی جهتله اطفال کیزلوجه
استعمال ایتمك قولای بولندیغندن حین
صباوتلرنده توتون ایچمکه آلیشه رق اکثریسی
کسب کمالدن محروم وتضییع اوقات ایتمکده
سبب اولور پدری ووالده سی کورمسون دیو
جیغاره یی الندن برکورنمیه جك یره آتمغله
اخشاب بنالرده حریقه سبب اولدیغی واردر
بوصورتده چبق جیغاره دن اهون دیمکدر
وتمباکی ایچمه نك مضرتی دخان ایچمه نك
مضرتندن زیاده در زیرا تمباکی ایچمه ده صدر
زیاده یوریلور بوصورتده تمباکی یه کثرت اوزره
مبتلا اولنیوب بعد الطعام اعلی تمباکیدن
ایشلك نارکوله دن برباش ایچمه ده بأس یوقدر

فقط ضيق صدر علتنه مبتلا اولان كمسه نك
هيچ بر وجهله ايچمسي جائز دكلدر
مسكراته دائر مشروباتك جمله سنك مضر
اولديغنه اول مشروباتك سكري دليلدر زيرا
مسكرات تهيى سكر ويرمزا بتدا معده يه
ادخال اولنه قده براز معده يي تحريك بعده
دماغي تحريك ايدرلر آكا قاني متصاعد
قيلديغندن انسانه سر سملك ويررو حسي
ازالدوب بدنه اويوشقلق كتوررلر كيف ويرر
حتى عضلاتي كوشتديكندن آنلر لا يقيله
تقلص ايده مامكله سرخوش اولان كمسنه
درست يورويه ميوب ايكي طرفه ميل
ويقيله رق كيدر
وكثرت اوزره ايچكويه مبتلا اولمقلق صحت بدنه
بك مضردر وصحت بدن جميع خزاينندن
قيمتلو ايسه ده اكثري لايق وجهله محافظه
اولنمقده قصور اولنمسي غريبه دندر

وسرخوشلق آدمه جسارت ویررلر نیجه
فنالقلری اجرایه قالدیررو قوتی ازاله ایلدیکندن
تیز تیز دوشوب وجودینی سقطلمقده در
ودائم الاوقات سرخوش اولنلرك اکثریسی
صدرعلتلرینه بعده استسقایه مبتلا اولورلر
ونیجه عاقل وذکی آدملردن کثرت ایچکویه
مبتلا اولمق سببیله عقل وذکاوتی حماقته
تبدیل اولمشدر الحاصل سرخوشلق موقت
جنون کبیدر اکر سرخوش اولمامقلغه چاره
ارانور ایسه باش چارهسی بر سرخوشه
نظر ایدوب حالندن عبرت آلمقدر
اعتدال اوزره ایو انفیه چکمه کوزه
واقصیرده بدنه فائدهسی اولور زیرا
بر کسنه اقصیروب صارصلدقده وجودلك
دتره مسیله معده و بغرصقلرك جزئی قوتلری
ارته رق هضمه مدار اواسه کرکدر وآق جکرلك
فعلی قوتلشور حتی قوۂ محافظه دخی آرتر

رنكلردن سياهه مائل شيلره باقمق كوزه قوت
ويرور زيرا سياهه مائل قويو رنكلر سائر آچق
وپارلاق رنكلر كبي كوزي يورمز
كوزي يوريجي وقماشديريجي شيلره پك چوق باقلميه
شمس وقمر ومجوهر كبي
اقارصو ياننده اوتورلدقده ضوءيك كيديشنه
باقلميوب كليشنه باقيله زيرا كيديشنه باقلمق كوزي
يورار بقراط حكيمك وصيتي اوزره باشه كييلن
شيء خفيفجه اولمق كركدر زيرا آغر اولور ايسه
باشي زياده جه اصيمقلغي سببيله اكا كثرتلو قان
متصاعد اوله جغندن باش آغريسنه وسكته
علتنه مستعد اولور حتى بو سببله انسان حامده
اوتورمش كبي باشندن زياده ترجيقه جغندن
نزلهٔ دماغ وزكام دردلرينه كرفتار اولور پس
شال صارمق وپمبوقلي قاوق كبي آغر شيلر كيمك
ضررلو اولمغله بربري اوزرينه ايكي اوچ فس
كيمك دها ايودر

کتابك حین انشا و تحریرده بولند قلری محلك
پك آشوری سیجاق اولما مسی و بعد الطعام
هضم مقداری عدم مشغولیتله صیقی پیو نباغی
باغلمقدن مباعدت اولنمق لازمدر
طوق قارنىه ذهنی و بدنی آشوری یوریجی شیلر ایله
پك چوق مشغول اولمق جائز دکلدر
برشی پاطلا رایکن اندن حاصل اولان زورلو
صدادن وشدید صوتلردن اجتناب اولنه علی
الخصوص آغرندن و بورنندن اره صره قان
کلان وعلت صدره مبتلا اولان اشخاصك
وحامله اولان خاتونلرك دها زیاده احتراز
ایلملری لازمدر
روزکارلو هوالرده کوك کورلیوب وشمشك چقار
ایسه یوکسك بنالرده بولنان کیمسه لر پنجره یی
آچوب اوکنده اوتورمیه لر زیرا ریح برق بعضا
علوی روز کاری تعقیب ایلدیکندن پنجره
اوکنده بولنان کیمسه یه تأثیر ایلیوب هلاك

ایلدیکی وار در
وشمشك چاقوب کوك کورلدیکی اثناده آته راکب اولمش کیمسه اتی قوشدر میوب آغر آغر کیده والنده مزراق بولنور ایسه دیك طوتمیوب ایندیره وبویله وقتده یغمور دن کندوسنی حفظ ایچون اولو اغاج آلتلرنده ساکن اولنمیه زیرا بویله اغاجلرك دال وبوداقلری یلدیریمی کندویه جلب ایدر
کیجه‌لری مصلحتله مشغول اولوب کوندزلری اوزون اوزادی یه اویخواویومق بغایت مضردر

*هر بر انسانك اویخولرینك مدتلرینك اختلافی سنلرینه وجنسلرینه وبنیه لرینه کوره مختلف اولور زیرا کوچك چوجقلرك نوملرینه مدت تخصیص اولنمیوب طویجیه قدر اویومق لازمدر اون بش یاشندن اوتوز یاشنه قدر اولنلرك سکز ساعت مقداری اویومق کفایت ایدر واوتوز یاشندن یوقارو بولنانلرك طبیعت والفتلری مقداری اویومق لازمدر

واو يقو نخلنده كورلدى وزياده سيله شوق وضيا
وقبل النوم غول يبانى حكايه‌لرى ايله بو كا مماثل
خوف ودهشت ايراث ايديجى مثللر سويلنميوب
استماع اولنميه
حين نومده بيونده ويجاقلرده طوزلق و بيون
باغى كبى شيلر براغليوب چوزيله
صاغ وصول قنغى طرف اوزرينه اويو مقلقده
راحت كلور ايسه اولطرف اوزرينه ياتيلوب
واستدكجه صاغ وصوله دونيله
هر نقدر قانى محلره باشك وضعى وظهرك
طيانمسيله اويو مقلق ممكن ايسه عادتا اوزانوب
اويو مقلقده راحت زياده اولور
واو يقويه بركونا ياتيلليدركه هيچ براعضا
وعضلات صقندى وثقل عارض اولميوب
جمله‌سى كوشك اوله
بلاد حاره‌ده بعد الظهر اشتغال ممكن
اوله‌مديغندن اولوقت برازاويومق منافع كثيره‌يى
موجب اولور

جلدی یومشق وضعیف البنیه وقوتسز کسان
زیاده سیله نومه رغبت ایتمیه لر
واویقونك وقت ومقدارینی تخصیص ایتمك
بغایت منفعتلو اولوب اوقات مخصوصه سنده
امارات نوم حس اولندیغی کبی دفع اولنمیوب
اویومق لازمدر
پك آشوری سونمك وزیاده کدر وپك خوف
اولنه جق شیلری برکسنه یه بردن بره خبرویرلمدن
حذراولنه زیرا بعضا اشبو آشوری سونمك وکدر
وخوف اولنه جق شیلرك بردن بره استماعی
صاعقه نك تأثیری کبی درعقب انسانی موت
فجأ ایله هلاك ایدریاخود نزول ویاخود عقلنی
ازاله ایدوب دلی ایدر
رطوبتلو وآلچق محلرده اسکان ایلمك ضرردر
ویاتیله جق اوطه نك ایجابنه کوره یاتمزدن
برایکی ساعت اول پنجره سنی آچوب هواسنی
تجدید ایدوب بعده قپادیله ودرونده رایحه لی
ورایحه سز چوق چیچك براغلمیه زیرا مضرتدن

خالی دکلدر

انسان وحیوانات هر بر تنفسده هوانك مرکب اولدیغی رکنلرندن مولد الحمض تعبیر اولنان رکنی آق جکرده قالوب حمض الفحمی ایله هواء مماتی اولان رکنلری طشره خروج ایدر کذلك اشجار ونباتاتك یشل اولان قسملری انسان وحیواناتك عکسی اوله رق هوانك حمض الفحمی اولان رکننی اخذ وانسانه نافع اولان مولد الحمض ایله هواء مماتی یی ترك ایلدیکندن اولمحللرده بولنان هوا یولشوب انسان وحیوانه فرح ویرر بوسببدن ضیق محللرده تمکن ایلمکدن آچق وباغچه لو ویشللك اولان محللرده اسکان ایلمك صحته نافعدر وشهرلرده غلبهٔ انسان وتعفندن تغیر ایدن هوایی تصحیح ایده جك مقدار باغچه ویشللك بوانه مدیغندن هواسی آچق یالی وصحرا وباغچه لو محللرده اسکان ایلمك انسبدر

هواسی تجدید اولمیان ضیق وقپالی محللرده کور
یاندیغی وقتده قوخوسندن غایت حذر اولنه
زیرا انسانی تلف ایدر

مزار ومغاره ومخزن وقیو کبی محللرک هوالری
تجربه اولنمقسزین بردن بره کیرمکلک تهلکه‌دن
خالی دکلدر

یکی سیوانمش وبویانمش خانه‌لرلا یقبله
قوریوب قوخوسی ایوجه دفع اولدقجه
ساکن اولنمیه

دفع طبیعی کلدکده بلامکث دفعنه مباشرت
اولنه زیرا بونی چوق طوتان کسنه‌لرک مثانه‌لرنده
طاش ظهور ایلدیکی واردر

موسم صیفک شدت حرارتنده ککلبش وبیاض
البسه‌لر کییلوب وموسم شتاده یوکدن وپنبه‌دن
منسوج صقجه البسه‌لر الباس اولنه زیرا نوع
انسان کثیر الاحساس وبدننک جلدی رقیق
واینجه اولوب سائر حیوانات مثللو بشره‌سی

يولك وقپلى ايله پوشيد و ومستور اولمديغندن
تأثيرات خارجيه دن وقايه ايدر
پك طار و پك صيقجه شيلرى كيوب و باغلمقدن
حذر اولنه زيرا انسانى سكته علتنه
مستعد قيلار
پك سرت رايحه لى شيلرى چوق قوقلمقدن
وعلى الخصوص موسم حارده شم ايتمكدن
زياده صاقنيله
وجودى اعتدال اوزره صيجاق طوتمقلق
منفعتدن خالى اولماز ولكن صغوق بونك عكسى
اولديغندن حذر لازمدر
صيجاق محلدن صغوق محله وصغوق محلدن
صيجاق محله وجودى اليشديرمقسزين تيز
تيز دخول وخروج ايتمكدن اجتناب اولنه زيرا
انسانى درلو دردلره دوچار ايدر
بقراط حكيمك وصيتى اوزره اياقلرى اصتديرر
نسنه كيمك لازمدر زيرا اياقلرك برودتندن

سانجو ایله باش و کوکسی و اعضای بول علتلری پیدا ایدر

یرلی یا قیی بردن بره قپانمق و یا خود طبیعت اولنمش ایاق ترینی و یاخود باسور ذمنی علاج ایله بردن بره کسدیرلکدن نفسنه انواع علتلری دعوت دیمک اولور

کیجه لری چوق اویخوسزلغه و افراط تحصیل علمه مجبور اولمقلق بعضا کوزه قره صو ایندیرر

اعضاء انسانده استعمال اولنان شیلری مشترك استعمال ایتمکلکدن حذر لازمدر مسواك و هلال وقاشق وطراق واوسطوره وحمام طاقی وآبدست حاولبسی کبی

فرنکی واویوز وجذام و بونلره مماثل علل ساریه‌یه مبتلا اولان کسنه‌لرك علتلری اوزرینه طقونان شیئه طقونمقدن احتراز لازمدر مرویدرکه تجاردن برینك یازیجیسنك اغزنده

فرنکی یاره سی اولوب قلمك اوجنی دائما آغزینه
صوقه رق یالادیغندن یاره اوزرینه
طقونمش بعده تجاردخی اول قلم ایله یازی یازار
ایکن اول قلمك اوجنی طوداغنه طقوندرمغله
اول تجارك طوداغنده دخی فرنکی یاره سی
ظهور ایتمشدر

ال طرنقلری دکرمی قطع و ایاق طرنقلری
دوز قطع اولنوب کوشه لری پك قطع اولنمیه
زیرا ایاق طرنقلری ال طرنقلری کبی دکرمی
قطع اولنسه صکره چیقان طرناق اته کومیلوب
مضرته بادی اولور

بعض نسا طائفه سی کندیلرینی تزیین وتحسین
ورجالی کندولرینه رغبت ایتدرمك ایچون
زنجفره وتباشردن معمول دوزکونلر استعمال
ایلمکلك پك مضردر زیرا اشیاء مزبوره نك
حسنی سریعا زائل اولوب بعده یوزك دریسنی
صویوب اندره تمره کی کبی مرضك انواعنی

احداث ایتدیکندن ماعدا جیوه لی اجزانك استعمالندن نشأت ایدن علتلرك دخی حصولنه باعث اولور

صاچ انسانك باشنی صغوقدن و حرارت شمسدن حفظ ایدر و صاچه الفت ایدن کیمسه لر صاچلرینی بوسبتون کسوب طراش ایلمکدن و یاخود کاه اوزادوب وکاه قصالتمقدن حذر ایده لر زیرا انسانی یارم باش آغریسی وکوز آغریسی وخناق و صاچ دوکلمه سی کبی علتلره مبتلا ایدر

وجودك آلتلرندن برینك ویا برقاچنك کرك نسجنه وکرك فعلنه آزچوق تبدلات کلسه اول آلتلر طبیعی اوزره فعللرینی لایق وجهله اجرا ایده مدکلرندن خسته لك ظهوره کلور واول آلتلر فعللرینی بلا قصور اجرا ایتدکده صحت حصوله کلور

ايلدكده اول امرده هيچ برخدمتله مشغول
اولميوب يتاغنده ياتوب وجهيه دقت ايده اكر
مزاجسزلغى صغوق آلمدن ييلور ايسه اياقلريني
صيجاق صويه قويوب ترلهده اكرمزاجسزلغى
دفع اولمز ايسه وقت ضايع ايتمكسزين برحكيم
حاذقه باقديره
كوز آغريديغى وقت نااهل كيمسه نك خبر
ويرديكى ادويه لرايله مشغول اولميوب بلا
تأخير برحاذق طبيبه باقديرمق لازمدر زيرا
كوز آغريلرينك انواعى چوقدر حتى بعض
كوزآغريسى ابتداء ظهورنده خفيفجه كورينور
ايسه ده يكرمى درت ساعت ظرفنده كوزى
خراب ايدر نتكيم بيورلمشدر ❊ لا الم الا
الم الدين ولا وجع الا وجع العين ❊ يعنى بوردجع
المندن اشد الم اولمز وكوز آغريسندن اشد
آغرى اولمزديمكدر
برمحلده قولرا علتى ظهوره كلدكده ممكن مرتبه

اجتناب ایلمك لازمدر طریقی شویله درکه بلنی
صیجاق طوته و اولور او لمز بطیء الهضم
وحرارت ویریجی شیلری اکل و شرب ایتمیه
وخام میوه لری وریحلی سبزه لری لحنه کبی
وطوزلو شیلری بالق و باصدرمه واستریدیا کبی
وبونلره مماثل اولان شیلری اکل ایتمه دن حذر
اولنه وتجربه قلندیکه ابتداء علت مزبوره اکثر
بوغازلرینه صبر ایتمیان آدملر ایله قورقاق
آدملرده ظهور ایدر بوصورتده حمیه و تمیزلك
وجسارت و بلنی صیجاق طوتمانك بك چوق
فائده سی اولور

بونجی باب ایکنجی فصلی حرکت بدنك تعریفی
ووجود انسانده فوائدینی بیان ایدر

اثرده وارد اولان * سیروا بعد الطعام ولو کان
خطوة * قولندن طعامدن صکره بر خطوه
حرکتك وجوده منفعتی اولدیغی فهم اولنور
وحرکت بدن واسطه سیله وارلغمز و حیات

صاحبی اولدیغمز معلوم اولور وهر کیمکه
حرکت ایتمکدن کندوبی منع ایتسه لابد بر
خسته لك ایله تأدیب اولنور زیرا جسممزك
آلتلرینك هر برلری بر حرکته تعیین اولنه رق
صنع الهی ایله یرا دلمشدر ومذکور آلتلرك
حرکتلرینك بعضیلری حیاته لازمدر حرکت
قلب ومعده وامعا کبی وبعضیلری دخی صحته
لازمدر حرکت بدن کبی آلتلردن برینك
حرکتی تناقص بولسه درعقب صحت زائل
اوله رق خسته لکه سبب وبلکه تلفه مؤدی
اولور
ویورلیه جق درجه ده حرکتك وجوده
منفعتنی اثبات ایچون برکیمسه مفاصللرندن
دیزینی چوق مدت هیچ حرکت ایتدرمسه اول
مفصلك حرکتی غیر ممکن اولور زیرا هر مفصلده
زاردن برکیسه واردرکه حرکتك سهولت
ایچون جناب حق اول کیسه لر درونده صابون

كپوكی كبی قاپیاق برماده خلق ایتمشدر
حركت ایتدكجه افرازاولنه‌رق اول مفصل نمناك
طورر اكر چوق مدت حركت اولنماسه مادهٔ
مزبوره افراز اولنمدیغندن اول مفصل یابس
اولوب حركتدن قالور

واعتدال اوزره حركت ایتمك فائده‌دن خالی
اولمدیغی كبی افراط اوزره حركت ایتمك
مضرتدن خالی دكلدر خصوصا ضعیف البنیه
ونحیف الوجود وخفقان قلبه وقاصق یاریغنه
وصدر علتلرینه مبتلا اولان كسانك حقلرنده
پك مضردر زیرا بو یله كیمسه‌لرك وجودلرینك
بو یله چق درجه‌ده افراط اوزره حركته
تحمللری یوقدر لكن اعتدال اوزره حركت ایتمكله
ضعیف البنیه اولان چوجقلرك بنیه‌لری كسب
قوت ایلدیكی هزاردفعه تجربه اولنمشدر

وحركت بدنك ایكی صنف اوزره اولوب بری
وجودك یاخود براعضانك رأی انسان ایله اولان

حركتيدر كه اكا حركت ارادوی دنيلور و بونك
عددی طقوز در اولكبسی يورومك ايكنجبسی
اوينامق اوچنجبسی قوشمق دردنجبسی
صچرامق بشنجبسی شكار ايلمك التنجبسی تعليم
ايتمك يدنجبسی خوب صدا ايله تغنی ايتمكدر
وديكر صنفی وجود بالذات كندوسی حركت
ايتميوب آخر برجسم اوزرينه راكبا اول جسمك
حركتيله حركتلنمسيدر اكا حركت غير ارادوی
دنيلور بونك عددی اوچدر اولكبسی عربه يه
بنمكدر ايكنجبسی آته بنمكدر اوچنجبسی قايغه
بنمكدر* معلوم اوله كه فنا ومحللی الحق وحمی كبی
علتلردن خالی اولميان مملكتلرده حددن آشوری
حركت اولنميه زيرا چوق يورغونلق وزياده
اويخون انسانی بويله محللرك علتلرينه مستعد
قيلر ولكن اعتدال اوزره خفيفجه يوريمك
وياخود برحيوانه بنوب كزمك بومقوله محللرده
وجودجه بك فائده سی واردر

قویجه البسه ایله وصغوق مملکتلرده ترلیه جك
درجه ده حرکتك فائده سی اولور اما وجود
ترلی ایکن اول محلك چیکسنك تأثیرندن کندویی
حفظ ایتمك لازمدر

وحار مملکتلرده ساکن اولان کیمسه لر بعضا
باش آغریسی واکثری معده ضعیفلکندن خالی
اولمدیغندن حرکتك وجوده منفعتی اولور زیرا
بویله مملکتلرده جزئی حرکتله چارچابق ترظهوره
کلور وتر واسطه سیله حدت دم تسکین اولور
بوتقدیرجه بلاد حاره ده اخشام اوستلری یایان
ویاخود حیوانه راکبا کزمکلکده وجوده چوق
فائده سی اولور فقط حرارت شمسك تأثیرندن
کندویی حفظ ایتمك لازمدر

صفره وی مزاج اولان کیمسه لر حقلرنده حیوانه
ویاخود عربه یه بنوب اعتدال اوزره کزمك
پك نافعدر

وتنبلجه وبراز شیشمان وقیغوسز ولمفاوی مزاجنده

اولان کیسه‌لر حقلرنده شکار کتمك وتعلیم
ایتمك کبی حرکتلرك فائده‌سی واردر زیرا بونوع
حرکتلرایله وجودندن براز یاغ نشف اولنه‌رق
شیشمانلقلری تناقص ایدوب تزاید بولماز
ودموی مزاج اولان کیسه‌لر حقنده بودرلو
حرکتلر مضردر
واعصابی مزاجده بولنان کیسه‌لر حقنده
اعتدال اوزره حرکتك فائده‌سی چوقدر
وچوجقلر حقلرنده حرکت اکمل الحیات
والعافیتدر زیرا حرکت ایتمیان چوجقلرك قوتی
زائل اوله‌رق رنکلری صولق اولور بوسببدن
کوی چوجقلری دائما حرکتله مشغول
اولدقلرندن شهر چوجقلرینه نسبتله قوی البنیه
وصاغلام اولورلر ویدی سکز آیلق چوجقلر
وجودلرینك آغرلغنی قالدرمغه دها بجاقلرنده
قوت یوق ایکن بعض کیسه‌لر انلرك قولتقلرندن
طوتوب یوروتمه اوکرتمه‌لری برطاقم مضرتی

موجب اوله جغنــدن ماعدا دیزلری وانجیك
کیکلری چارپیله رق صکره یورومکده تعب
چکرلر انجق بویله صغــیر چوجقلر کونده
برایکی دفعه شلته اوزرینه براغیلوب براز وقت
کندوکندویه چبالیه رق اعضالرینه قوت کلوب
از وقتــده دلیلسز کندو کندویه یورومکه
مباشرت ایدرلر اون بر واون ایکی یاشنه وارنجیه
قدر چوجقلری هرکون کفایت مقداری کولکه
محللرده اویون وسـائر تعلیم بدن ایله حرکت
ایتدرمك لازمدر
ویکرمی بش یاشنده بولنانلر اخشام اوستلری
بیان یاخود حیوانه راکبا کزمك ویشللك محللره
اقارصو باشلرینه کیدوب تفرج ایتمك وجودجه
پك فائده لیدر
والتمش یاشندن یوقارو بولنا کیمسه لر یاشمز کمالنی
بولــدی دیه رك دائمــا استراحت اوزره
اوطوردقلرندن اکثریسی فلج وسکته علتلرینه

مبتلا اوله رق تلف اولورلر انك ایچون مسن
کیمسه‌لر هر کون جزئی حرکت ایتملری هیچ
اولماز ایسه حیوانه ویا عربه‌یه بنوب اخشام
اوستلری براز کزمکلری وسننه الویره‌جك
شیلر ایله مشغول اولملری وجودلرینه بیوك
تیمار در ٠

برنجی بابك اوچنجی فصلی آب وهوالردن
قنغیسی مزاجه الویرشلی ووجوده
فائده لی اولوب اولمدیغنی بیان ایدر

صولرك معتبر اولنلری مرتفع محللردن وطاشسز
ترابلی تپه‌لردن کانلریدر وبو نوع صولر غایت
لطیف وزیاده سیله خفیف اولدیغندن بشقه
موسم صیفده صغوق وموسم شتاده صیجاق
اولورلر بونك سببی مبدألرینك زیاده عمیق اولمسیدر
وبو جنس صولردن شرقه طوغری اقانی
وعلی الخصوص موسم بهارده جریان ایدن
جنسی سائر جنس صولردن اعلادر زیرا موسم

بهارده مذکور صو غایت صافی وخفیف اولوب
ورایحه سی اولمز ومنبعلری شرق طرفنه مائل
اولان صولر ایله شرقه قریب محللردن جریان
ایدن صولر اعلی اولور ایسه ده لدوس اسدیکی
مدتده آشوری فنالشور
قوی البنیه وکمال صحت وعافیتده بولنان کمسه
طلب ایلدیکی صودن بلا فرق شرب ایتسه
بأس یوق ایسه ده بعض کیفسز لکده طبعه
موافق ایو صو بولدیروب ایچمه نك پك چوق
فائده سی اولور ایمدی بطنی حرارتلی ویابس
وقبضه مبتلا اولان کمسه لر دائما طاتلی وخفیف
وبراق صو استعمال وبطنی کوشك ورطوبتلو
وبلغمی چوق اولنلر سرت وآجیجه صودن
شرب واستعمال ایلمه سنك وجودجه
نفعی اولور
سرت وطوزلوجه صولردن نوش ایلمك بعض
مزاجه فنا وبعض مزاجه اویغون کلور

وطعامی تیز بشورن صو بومشاق اولد یغندن بطنه کوشکلك ویرر ولکن طعامی کج بشورن صوسر نجه اولدیغندن بطنه یبوستلك ویروب وبطنی صیقار وسرت وطعامی طوز اوجه اولان صویك قنغیسی طعامی کج بشورر ایسه اول صو انسانی قبض ایدر

ویغمور صویی جمیع صولردن خفیف ورقیق وطعمی طاتلو وبراق اولور الله تعالی حضرتلری جمیع اشیایی آن واحده ده خلق ایتمکه قادر اولدیغی کبی یغموری دخی هواده خلق ایتدیکی انکار اولنور مواددن دکاسه ده حکما هر براشیایه برسبب اثبات ایلدکلرندن یغمور حقنده حرارت شمس صولرك غایت خفیف ورقیق اولان قسمنی جذب ایدوب هوایه رفع ایلمسندن حاصل اولدیغنی طوزك انجماد وتشکیلی ایله اثبات ایدرلر زیرا طوزدن یلان شیء برطوزلو صویك طورطوسی اولوب حرارت شمسك

تأثيريله اول صو تبخر ايدوب رقيق اولان
جزءلرى سمايه رفع وثقيل اولانى اول صويك
ديبنده چوكوب منجمد اوله رق طوز حاصل
اولور ديرلر بو صورتده يغمور صوبى يريوزنده
بولنان جميع صولرك غايت رقيق اولان جزءلرى
اولوب تأثيرات حرارت شمس ايله سمايه تبخر
اولنمسيله هواده جولان ايدرك تربيه اولندقدن
صكره بولوطلرآنى صقيشديروب صويه قلب
وتبديل ايدر
ودخى يغمور صوبى برقاچ جنس صولرك
ابخره سنك تجمعندن حاصل اولغله طيا نميوب
تيز بوزلديغندن بررائحه پيدا ايدر
ويغمور صولرينك پك اعلاسى سسلى هواده
ياغمش اولانيدر زيرا شمسك تأثيريله هوايه رفع
اولنان بخار هوايه نشر وروزكار ايله هربرطرفه
نقل اولنه رق ابخرۀ مزبورهنك كثيف وبولانيق
اولان قسملرى آيريلوب هوايه نشر اولنماسندن

سبس وطومان حاصل اولور و باقی قلان ابخره
غایتله براق وخفیف قالمغله شمس برقات دخی آنی
تربیه ایدوب طعمنه حلویت ویرر
و یغمور صوینی حفظ ایتمك مراد اولدقده ابتدا
قینا دوب بعده سوزیله اکر قینادلمز ایسه آز
وقتده رائحه پیدا ایدر وشربی واستعمالی سسه
قیصقلق کتورر
ودخی بوز وقاردن حاصل اولان صولر غایت
آغر وفنا اولورلر زیرا صویك کثرت و برودتندن
انجماد ایدوب حرارت واسطه سیله اریمکه
باشلدقده اجزاء رقیقه سیله حلویتی ازاله اولنوب
بولانق اولان جزؤلری باقی قالمسندن فنالشور
بونی تصدیق قیش کیجه لری برقاب درونند
معلوم المقدار صو وضع اولنوب هوانك شدت
برودتندن اول صو بوسبتون طوکدقده صیجاق
برمحله کتوریلوب اول بوز اریبوب ینه صویه
منقلب اولدقده وزن اولنسه صویك برازمقداری

تناقص بولديغى مثلا هذه اولنور اشته بوندن
اوكلا شيلان بوز طوتان صويك حرارت
واسطه سيله چوزلمسندن صويك رقيق وبراق
اولان جزؤلرى تبخر وزائل اولور
كول ودره وطوريجى صولرك جمله سى موسم صيفده
صيجاق وآغر وفنا رايحه پيدا ايدرسببى يغمور
صولريله قاريشوب وارضك حرارتيله قزمقلغيدر
وبونوع صولرك شربى صفرايى زياده قيلديغندن
پك مضردر وبوجنس صولر موسم شتاده
قار وبوز ايله قاريشديغندن غايت صغوق
وبولانق اولمغله شربى بلغمى زياده لنديروب
سسه بوغوقلق كتورر وبوصولردن دائم
الاوقات شرب ايدن كمسه لرك طلاغنده سده
پيدا اولوب وبعضا زحير وحمى واسهال
واستسقا علتلرى ظهور ايدر
وصولرك فناجه سى ايليجه وتيمور ونحاس
وكموش وآلتون وكبريت وشاب وكهرجله

معدنلرینك بولندیغی ارضك قریندن مرور
ایدن صولر درزیرا بو محللردن کچن صولر
زیاده سیله سرت وثقیل وحرارت ویریجی
اولوب بطنی صقار واد راری پك صعوبتلی
ایدر

نهره وکوله ودره یه هربرجنس صو قارشدیغندن
استعمال وشربی بوکرك عفونتنه وطاش علتنه
وحبس البوله مبتلا ایدر فقط عنق مثانه
عفونتنه مبتلا اولیوب وجودلری کمال درجه
صحت وعافیتده بولنان کیمسه یه مذکور صولرك
شرب واستعمالی پك ضرر ویرمز ایسه ده عنق
مثانه ده جزئی عفونتی اولان کیمسه لر شرب
ایلسه لر بالذات صویك طبیعتنده ادراره
بریاقیجیلق ویره جکندن حین تبولده عنق
مثانه یی تحریك ایدرك آزوچوق تضییق ایتمسیله
بولك رقیق اولان قسمی اخراج اولنوب
پوصه سی مثانه ده قاله رق دیبه چوکوب

تحریر ایدر

واستانبولده موجود بولنان صولرك زیاده اعلی والطفی بیوك چاملیجه صویی ایسه ده تیرنجه بوزلدیغندن اوزاق محللره نقل اولنمز وکستانه صویی وقایش بیکار صویی وقره قولاق صویی دخی چاملیجه صوینه یقیندر وقصقلی صویی وامیراخور کوشکی صویی آنلردن دوندر وبونلردن ماعدا کوش صویی وحلقه لی صویی وطوربجلی صویی وقرق چشمه صوییدر

شرق طرفنده بولنان شهرلرك هواسی شمال وجنوبه مائل اولان شهرلرك هواسندن اعلی والطف اولور زیرا شرقی اولان شهرلرك حرارتی وبرودتی معتدل وصولری طوری ورایحه سز وغایت لطیف واعلادر سببی اکثری صباحلرده ظهور ایدن طومانی شمس طلوع ایتمسیله ضیاسی اول طومانی طاغتدیغندن صولری تصحیح ایلسیدر وبویله موقعده

بولنان شهرلرده اکثری آدملرك وجهلری قرمزیجه وصدالری کور و جمال صاحبی اولورلر عقللری شمال طرفنده بولنان شهرلرك آدملرندن زیاده اولور و دائما صبحاقلغی وصغوقلغی اول بهار هواسی کبی اولور وخسته لکلری نادر وقوع بولور وقادنلری سهولتله طغورر

وغربی اولان شهره شرق طرفندن اسن روزکارك طوقونمدیغندن بو یراز ایله لدوس پك آز طوقنور وبوموقعلرك هواسی باالطبع فنا اولوب وصولری دخی طوری وصافی اولمدیغندن صباحلرده ظهور ایدن طومان صولر ایله قاریشوب بولاندیردیغندن شمس ابتداء طلوعنده مذکور طومانه تأثیر ایدرك طومانی طاغیده مز وافقدن یوکسلدکده صولره تأثیر ایدر ایسده ده لایق وجهله تصحیح ایده مز وموقع مذکورلرده موسم صیفده

صباحلری سرینجه روزکار اسمك سببیله رطوبت
ویروب شمس غربه طوغری کتدکده حرارت
ظهور ایدرك وجوده زیاده کوشکلك ویرر
بوسببدن هواسی پك صاغلام اولماز
وبویله موقعده توطن ایدن کسانك بکزلری
صولق وبنیه‌لری ضعیف اولوب درلو امراضه
مبتلا اولورلر وصدالرینك قالن اولماسی بویله
برفنا هوایی تنفس ایلملرندن نشئت ایدر خلاصهٔ
کلام غربی اولان شهرلرك هواسی دائما کوز
موسمی کبی بر کونده کاه صیجاق وکاه سرین
اولور وهواسی لطیف ایده جك درجه ده
پوراز اسمیوب دائم الاوقات رطوبتلو هوانك
اسمکلکندن آب وهواسی فنادر
وبعض محللرك موقعنك اقتضاسی پوراز
آلمدیغندن دائما شرقدن غربه طوغری
صیجاق ورطوبتلو روزکار اسر وبویله موقعده
بولنان شهرلرك صولری چوق اولسه بیله

طعمی آجی وموسم صیفده صیجاق وموسم
شتاده صغوق اولور وبونوع صولرك شربی
مضردر وهواسنك اقتضاسی بیاغی کوچك
یاردلرجزئی سبب ایله شدت بولوب ازار واهالیسی
زیاده سیله بلغمه مبتلا واسهاله پك مستعد
اولورلر واکثریسی قوی البنیه اولمیوب اشتهالری
بیله آز واکل وشربلری جزئیدر ونساطائفه‌لرینك
مزاجلری کمال عافیتده اولمیوب بعضیلری
قصیر وبعضیلری دم حیضی زیاده کوروب
جزئی برسبب ایله چوجق دوشوررلر
وچوجقلرینك اکثریسی حواله وضیق نفس
علتلرینه مبتلا اولورلر وارککاری زحیر
وبواصر واسهال وحماء صفراویه مثللی
علتلره پك چوق مبتلا وذات الجنب وذات الریه
کبی علتلره نادر دوچار اولوب کوز آغریلری
دخی کثرت او زره وقوع بولور وسنلری التمشی
تجاوز ایدنلری اکرباشلرینی شمسك تأثیرندن

محافظه ایتمزلر ایسه‌لر سکته ونزول علتلرینه
مبتلا اولورلر هر نقدر موقع مزبورك امراضی
متوطنه‌لری بونلر ایسه‌ده موسملرك دوروتبدلاتی
سببیله صالغین طرزنده علل سائره‌نك دخی
وقوعی وار در و بو محللرك عکسی موقعلرده
بولنان شهرلره لدوس ازطقوندیغندن صیجاق
روزکاردن محفوظ اولغله دائما بارد روزکارلر
اسر وصولری صغوق اولور و بو موقعلرك
اهالیسی یابس وعصبی وصفروی مزاج
وعناصرلری قوتلو اولور و کیفسزلکلری
اکثریا ذات الجنبدرو بومزاجده بولنان کیمسه‌لر
چوق اکل ایدوب از صو ایچرلر وارضنك
اقتضاسی کوزآغریسی آزوقوع بولور ایسه‌ده
پك شدتلو اولور وعمرلری بالطبع اوزون ویاره‌لری
تیز اوکالور وموسملرینك دوروتبدلاتی
سببیله اهالیسنه علل سائره‌نك وقوعی
ملحوظدر ونسالری قصر علتلرینه چوقجه

مبتلا اولورلر واقتضاء ارض بلوغه پك كچ
اريلور

ایکنجی باب اغذیهٔ نباتیه واغذیهٔ حیوانیه‌یی
درت فصل اوزره بیان ایدر فصل
اول میوه‌لرك كیفیتلرینك تعریفی
بیاننده‌در

میخوش اولان میوه‌لرك جمله‌سی معده‌ده آز
طوردقلرندن انسانه غدا اوله‌مزلكن انجیر
وخرما وقوری اوزوم وایکده وچکی بوینوزی
کبی میوه‌لرا ولکیلرینه نسبتله معده‌ده براز
زیاده‌جه طوردقلرندن انسانی طوقجه طوتوب
وجزئی بسلیه بیلورلر
اکثری میوه‌لرك اکلی جمیع ناس حقنده پك
مضرتی یوق ایسه ده بعض کیمسه‌لرك
مزاجلرینك اقتضاسی بعض میوه‌لك رایحه‌سی
و بعضیلرینك لذتی مزاجنه غیر موافق
کلدیکندن اکلنی اکراه ایدرلر نتکیم عصبی

مزاج اولان کیسه لر مجخوش میوه لری استك
ایدرلر صفراوی ودموی مزاجده بولنان کیسه لر
اکشی یی یك سورلر ولمفاوی مزاجده اولان کیسه لر
لزو جتلو میوه لری پك اکل ایده مزلر

چیلك

بونك اوج نوعی واردر فقط ایچلرندن یبانیسی
صغیرجه اولوب سائر نوعندن اعلی و پك کوزل
رایحه سی اولور وهضمی سهولتلی کوریلور
ایسه ده داخلنده بولنان صغیر چکردکلری
هضمی صعوبتلو قیلر و بعض کیسه لر بعد الاکل
وجودلرنده قورده شن دوکمه کلری واردر
بو صورتده هر کشی معده سنك هضم ایده
بیله جکی مقدار اکل ایده

کراز

طعمی لذیذ وطتلو وجزئی مجخوشجه ایسه ده
هضمی کوج ومعده یی تیز ضعیف قلدیغندن
افراط درجه وچکردکلر یله برابر اکل اولنمیه

ولكن و يشنه‌دن اعمال اولنان شروب ورچلك
پك مضرتی يوقدر

فرنك اوزمی

بونك بر قاچ نوعی واردر آنجق قيرمزيسنك لذتی
سائر نوعندن زياده جه ميخوش ايسه ده كالنه ايروب
ميخوشلغی كتدكده افراطله اكلينك مضرتی
طوقنور لكن شروبی معده وی و هضمی
سهولتلی اولديغندن معده سی ضعيف اولان
كيمسه‌لردخی استعمال ايلسه‌لر ضرری طوقنمز

بوكورتلن

ميوهٔ مزبور چيلك و توت كبی پك تيز بوزوله
جغندن تازه سندن اعتدال اوزره اكل اولنه
زيرا افراط اكلی بغر صقلره كوشكلك
و قارين آغريسی و صغولجان حاصل ايدر

ارمود

چوق جنسی واردر اعلاسی غايت صولو

وارایحه‌سی کوزل و بوغاز آلماز اولانیدر وادناسی
سرت و صوسز و بوغاز آلانیدر اعلاسندن
کفایت مقداری اکل اولنسه بطنی یومشق
وملایمجه طوتار ولکن ادناسی شکر ایله
پشمه‌دن اکل اولنمیه زیرا معده یی ضعیف قیلر

الما

کالنه ایرد کده غایت لطیف وطعمی میخوشجه‌در
طعام اوزرینه کفایت مقدار اکل اولنسه
هضمه مدار اولور ولکن خامجه‌سی اکشی
اولدیغندن شکر ایله طبخ اولنوب بعده اکل اولنه

اریك

بونك چوق نوعی واردر بعضیسی اکشی
وبعضیسی طاتلی وبعضیسی میخوش
وبعضیسی یومشق وبعضیسی سرت
وبعضیسنك صویی چوق وبعضیسنك آزدر
اکشی اولنلری قابض وطاتلی اولنلری ملیندر
وکالنه ایرمامشندن زیاده‌جه اکل اولنور ایسه

معده فسادی ویرر وسمه‌یی دعوت ایدر

﴾ شفتالو ﴿

لطیف وطعمی لذیذ وبرازمیخوشجه اولدیغندن هر نقدر نفس زیاده اکل ایتمك ایسترایسه‌ده قبوغنی صویوب بعد الطعام آز اکل اولنه زیرا هضمی برازصعوبتلوا ولمغله افراطی مضردر

﴾ قایسی ﴿

میوه‌لرك ییننده لذتی خوش اولنلرك بری اولوب لزوجتلو وطعمی طاتلو وکوزلجه رایحه‌سی اولدیغندن اکله زیادجه استك کلور ایسه‌ده اعتدال اوزره اکل اولنه

﴾ ایوا ﴿

لذتی میخوشجه وخام حالنده اغزی بروشدیریجیدر فقط کالنه ایردیکی وقت نفیس رایحه ولذته مالك اولور طبخ اولنمزدن اول فعلی قابض اولمغله انقباضه مبتلا اولنلر چوق اکل ایلمیه‌لر

﴾ قیزلجق ﴿

اكشيلكي غالب اولديغندن اكلي قبض ايدر
واشتهايي آچرومرباسي بورك بوزغونلغني كسر

انجير

لزوجتلو وكالنده ايردكده حلويتي زياده‌لنور
وطعمي لطيفدر وفقط كثرت اكلي بطنده
كوشكلك ويرر وقروسي نمناك محللرده براغلسه
پك تيز بوزيلوب اوزري اونكبي كبي بياضلنور
اووقت اكلي پك مضردر

قوجه يمشي

طبيعتي آغر اولديغندن معده‌يه ثقلت ويرر
وهضمي مشكل اولمغله اكلي مضرجه درهالج
وموشمولة دخي بونك كبيدر

خرما

لزوجتلو وطاتلي اولوب عربستانك اكثري
محللرنده عربانك غدالنورلر فقط درعليه‌يه
كلان خرما محلنده بولنديغي كبي تازه اولميوب
اسكيدكجه بوزيلور وافراط اكلي بطنده

کوشکلك ویرر

تیور هندی

برنوع میوادرکه ارضك آسیا قطعه سنك غربی طرفلرنده • والکای یمانیه نك اکثر محللرنده • وهندستان و بلادمصرك بعض یرلرنده حاصل اولور واغاجنك چیچکلرنده • اوچ عدد آلات تناسلیهٔ رجالیه وبرعدد آلت تناسلیهٔ نسائیه بولنور میوه سی تازه بقله کبی اوج درت ابهام طولنده • وداخلنده اوج بش قدر قرمزی چکردکلری واردر وطعمی طاتلی ومیخوشدر وترکیبات کیمیویسنده برازقرمطارطارایله جزئی کیرج کبی برماده بولنور فعلی لینت ویروب وحرارتی دخی تسکین ایلدیکندن صفرالی حالرده استعمالی نافعدر

جوزبوا

اغاجی خرما اغاجنه مشابهدر و میوه سنك طعمی شکرمسیدر وهضمی کوچ اولمغله اکلی

معده‌یی افساد ایدر

بادم

هضمی صعوبتلو در خصوصا ایچ قبوغیله برابر اکل اولنور ایسه فقط سو یه سی حرارتی تسکین ایدر عند الاطبا اکثر عفونتلرده بادم سو یه سی استعمال اولنور .

جوز

قوریسنك هضمی پك کوجدر ومعده یه پك حرارت و یردیکندن صفرایی زیاده قیلار و بوغازی دخی جقلدیغندن اوکسروکی آرتیرر ولکن تازه سی قوریسی قدر ضررلی دکلدر فقط ایچ قبوغنی صویوب اکل اولنه .

فندیق

قرودقجه ایچروسنده برباغ حاصل اولور وکندیسی دخی پك تیز بوزلدیغندن هضمی کوجدر ومعده یه ثقلت ویرر تازه سندن اکل اولنمق مراد اولندقده ممکن مرتبه ایچ قبوقلرینی

صو يوب بعده اكل اولنه

كستانه

كنديسنده شكر ايله براز دقيقمسى ماده بولنديغندن انسانى جزئى بسلر و بلكه ضرورتده اتمك برينه قائم اوله بيلور ولكن بغداى كبى انسانه غداى صحيحه اوله من وهضمى براز صعوبتلو اولديغندن پك چوق اكل ايدلمه يل پيدا ايدر

اوزم

تازه سى جزئى حرارتى وقابضى مرتلديجيدر و بعض اطبا اوزمى سائر ميوه لردن مضرتى قليل ديمشلر ايسه ده كثرت اكلى بعضا وجعلى اسهال ظهوره كتورر بو صورتده كمال بولمش اوزمدن كفايت مقدارى اكل اولنسه انسانك بلينه قوت ويرر و قورو اوزمك اعلاسى دانه لرى كوچك و مدور و ايو جه قورومش اولانيدر

توت

ايكى جنس اولوب برى سياه و برى بياضدر

سياه

سیاه توتك ایوجه اولمشی لینت ویرر وایو اولمامشی قبض ایدر و بیاض توت تیزجه بوزیلور اکلی بطنه کوشکلك و بعضا وجع ویره جکندن افراط اکل اولنمیه و بیاتندن حذر ایدیله وقره توت شربنك غرغره سی اغز آغریسنی دفع ایدر

عناب

قورو سنك مطبوخی صدر علتلرنده استعمالی پك نافعدر بغرسق ومعده عفونتلرنده دخی مستعملدر

اکشی نار وطاتلی نار

اکشی نارك شربنك استعمالی دمه سرینلك ویرر وحرارتی تسکین ایدر اکشی وکرك طاتلی ناری چکر دکلری ایله برلکده ینلمدن ایسه صقیلوب شربتنی ایچمك دها ایودر زیرا چکردکلری ایله برلکده اکل اولنسه معده وبغرسقلره ضعفیت و بعضا عفونت بیله ویردیکی اولور

پورتقال

غايتله صولی برميوه اولوب قبوغنده طياری بر ياغ بولنور ساده جه اكل مراد اولندقده براز آغزده طوته رق اكل اولنه كه حرارتی ايوجه تسكين ايليه وصويی صقيلوب براز شكر ايله استعمالی حرارتی وآغزك قورولغنی دفع ايدر

ليمون

پورتقال كبی صولی وطعمی اكشيدر بونكده قبوغنده طياری ياغ واردر مناسب طعاملره صقيله رق استعمال اولنور واسقوربت علتنه پك چوق فائده سی واردر وطتلی ليمونك افراط اكلی مضرجه در

اغاج قاونی

اتلی وايچی اكشی برميوه اولوب اتندن كفايت مقداری اكل اولنسه معده يه وقلبه قوت ويرر

قاون وقارپوز

ایو جنسندن یازمو سملرنده اکل اولنسه وجودی
سرین طوتوب حدت دمی وحرارتی برازتسکین
ایدر ولکن پك افراط اکلی بطنه شبشکنلك
ویروب انسانی راحتسزایدر فقط قاون بعضا
شدید یورك بوزغونلغی ویردیکی اولور

خیار

فعلی یومشدیجی وبدنی سرینلدیجیدر فقط طعام
اثناسنده کفایت مقداری اکل اولنه ویازموسملرنده
صلاته سنك اکلی معده یه سرنلك ویروب
واشتهایی آچروچکردکارینك فعلی یومشدیجی
ومبرداتدن اولمغله اکثریا قاون وقارپوز وخیار
چکردکلرندن اعمال اولنان سو بیه ادرار یولنك
عفونتلرنده استعمال اولنور

مصر بغدایی

هضمی صعوبتلو اولوب اکلی معده یی یوردیغندن
افراط اکلی قارنه شبشکنلك ویرك انسانی
راحتسزایدر

قهوه

اشبو قهوه صغیرقزلجق دانه لرینه مشابه
بر میوانك چکردکلری اولوب اعلی جنسی
کوچك و مدورجه اولانیدرقاورلمامشنك
فعلی سمه یی دفع ایلدیکندن بعض سمه لرده
سفوفی مستعملدر وقاورلمشی صوایله
بشرلدکده بعدالطعام کفایت مقداری
شربی هضمه مدار اولور وافیونك پانزهریدر
فقط افراطی مضردر

چای

چای اقلیم چینده کوچك براغاجك یپراغی
اولوب اول بهارده و یاز و کوز موسملرنده
طوپلرلر اعلاسی اول بهارده طوپلنساندر
وایکی نوعی واردر بری یشل و بری سیاهدر
وتازه یپراقلرنده آجی ومهلك عصاره بولندیغندن
قینار صو درونده یارم ساعت مکث بعده
سوزوب بر خرقه ایله ایوجه قورولیوب آوج

ایچنده کوردیکمز هیئت اوزره بو کەرك صیجاق
ایدیلر اوزرنده قورودرلر اشبو چایك فعلی
درلدیجی ومدرر ومعدیی درتوبجی اولدیغندن
بعد الطعام شربنك هضمه پك چوق مداری
واردر وقهوه اوزرینه ترجیح اولنورلر ولكن
غایت دمه حدت ویردیكندن افراط اوزره
شربی مضردر ودائما عادت ایدن كیمسه
بر كون ایچمسه كندوسنه باش آغریسی
وهضمسزلق پیدا ایده جكندن عادت ایدنمك
مناسب دكلدر

افیون

اشبو افیوندن زیاده جه مقدارده اكل اولنسه
انسانی زهرلر اكرجزئی مقدارده اكل اولنور
ایسه وجودی اویوشدردیغندن بعض تیرا كیلر
مبتلاسی اولوب هركون استعمال ایدر والیشانلر
بركون ییمسه لر ایده مزلر بویله برمضر وسملی
اجزایی دائم الاوقات استعمال ایلمكلك نیجه

مضرتلردن ماعدا انسانی برداٸمی قبضه مبتلا
ایده‌رلر بیحضور قیلار اکرتیرا کیلر افیونی اکل
ایدر ایتمز قهوه ایچمسه‌لر کیفلری اضطرابه مبدل
اولور زیرا قهوه افیونك پازهر یدر

تورب

فعلی مدرر و معده ده بولنان طعامی هضم
ایتدیرر فقط کندیسی یللی اولدیغندن پك چوق
اکل اولنمیه

فصل ثانی سبزه‌لرك کیفیتلری بیاننده‌در

انکنار

خیلیجه معتبر و طعمی لطیف اولدیغندن
لایقیله اعلی یاغ ایله بشرلدکده لذتی خوشدر
وهضمی سهولتلی واکلی لطیفدر

کره ویز

ییراغی وکرك کوکی لایقیله طبخ اولندقده
طعمی غایت لطیف وهضمی قولایدر

اپه‌کومه‌جی

ابه کومه جی

هضمی قولای وقارنی یومشق طوتاراعلی یاغ ایله طبخ اولند قده مضرتی یوقدر

ملوخیه

طعمنده برازآجیلق اولدیغندن پك معده و یدر ولایقیله طبخ اولنوب اکل اولنسه معده پك قولای هضم ایدر

پازی

هضمی صعوبتلو بر سبزه اولدیغندن اکانده پك رغبت اولنمیه

لحنه وقرنه بهار

کندیسنده برآجی ماده بولندیغندن ابتدا حاشلنوب صوینی آتدقدنصکره طبخ اولنه وهضمی صعوبتلو اولمغله هر بر معده قولایلق ایله هضم ایده مدیکندن پك چوق اکلنه رغبت اولنمیه ولکن دموی مزاج اولان کمسه لر حقلرنده اکانك پك مضرتی یوقدر چونکه لحنه نك

طبیعتی کوشدیجی اولدیغندن مزاج مزبورده
بولنان کسان اکل ایلدکلرنده وجوده کوشکلک
کتوره زکدمك حدتنی تسکین ایدر کذلك
قرنه بهارك دخی طبیعتی لحنه کبیدر

پراصه

ذاتنده براز آجیلق اولدیغندن لحنه کبی
اعضالرك نسجلرینه کوشکلک کتورمز
ولایقیله پشمشنك کفایت مقداری اکلی پك
مضر دکلدر

صوغان

تازه سنك درونده درتوجی برماده بولدیغندن
طعام اثناسنده صلاته سنك جزئی اکلی هضمه
مدار اولور وقوری صوغانی مناسب طعاملره
قاتوب برلکده پشیریلورایسه اول طعاملره لذت
ویرر وهضمنی براز تسهیل ایدر

بامیه

فعلی یومشدیجی اولمغله کوربه لری لایقیله

پشورلدكده هضمی صعوبتلو اولمدیغندن
اكلنك مضرتی يوقدر

تازه فصوليه

كوربه لری ايوجه باغ ايله پشورلدكده طعمی
لطيف وهضمی دخی پك صعوبتلو دكلدر
قوری فصوليه وبوكرلجه ونخود وقوری بقله
بونلرلا يقيله پشمه دن اكل اولنسه يللی
اولدقلرندن معده ده ششوب جرملری يومكله
بطنه ششكنلك و نفسه زحمت ويرلك انسانی
بی حضور ايدر

قباق

هضمی آسان وطبيعتنده برودت اولمق حسبيله
بلاد حاره ده وموسم حارده اكلی نافعدر

پانجار

شكر قاميشندن ماعدا جميع شكرلی نباتاتدن
شكری زياده وطعامنك هضمی خفيفجه درفقط
يباتندن حذر اولنه

شلغم

اكلي يل پيدا ايدوب معده يي شيشورر وطبيعتنده
جزئي مدررلك واردر

فرنك يرالماسي

بونده اون كبي برماده بولنديغندن انساني طوبجه
طوتار وهضمي صعوبتلودر كلدرواوندن اتمك
ياپيلور وياغي يرالماسي زيتون ياغيله پشرلسه
اكلي بعض معده لره طوقنور

بادنجان

هضمي صعوبتلو وفنا ياغ ايله پشمشنك اكلي
معده يي تيز بوزه جغندن افراط اكلنه
رغبت اولنميه

فرنك بادنجاني

يشلي كوزلجه پشرلدكده طعمي لذيذ وهضمي
سهولتلودر وقرمزيسنك صويي طعاملري
اصلاح ايدر وپلاوه قاتلدقده طعمي لطيف
وهضمي آسان قيلار

سمزاوت

صلاط گبی یمك یاخود طبخ ایدوب یکلکده هیچ
بر مضرت یوقدر و معده اکشیلکنه جزئی
فائده‌سی واردر

اسپناق

تمیزجه بشیرلدکده هضمی سهولتلو وقارنی
یه مشق طوتار

منطار

هضمی گوج وزهرلوسی زهرسزندن فرق
اولنمدیغندن اکل اولنماسی خیرلودر

مارول

کوریه وکوبك یپراقلری تمیزجه ییقا نوب جزئی
طوز ایله ایام حاره ده اکل اولنسه معده یه وبدنه
سرینلك ویروب حرارتی تسکین ایدر

صلاطه

بونك برقاچ نوعی واردر برنوعنك یپراقلری
قیوریجقدر واکا قیویرجق صلاته دیرلر وبر

شلغم

اکلی یل پیدا ایدوب معده یی شیشورر وطبیعتنده جزئی مدررلك واردر

فرنك برالماسی

بونده اون کبی برماده بولندیغندن انسانی طوقجه طوتار وهضمی صعوبتلود کلدر واوندن اتمك یاپیلور ویاغی برالماسی زیتون یاغیله بشرلسه اکلی بعض معده لره طوقنور

بادنجان

هضمی صعوبتلو وفنا یاغ ایله بشمشنك اکلی معده یی تیز بوزه جغندن افراط اکلنه رغبت اولنمیه

فرنك بادنجانی

یشلی کوزلجه بشرلدکده طعمی لذیذ وهضمی سهولتلودر وقرمزیسنك صویی طعاملری اصلاح ایدرو پلاوه قاتلدقده طعمی لطیف وهضمی آسان قیلار

سمزاوت

صلاط کبی یمك یاخود طبخ ایدوب یکلکده هیچ
بر مضرت یوقدر ومعده اکشیلکنه جزئی
فائده‌سی واردر

اسپناق

تمیزجه بشیرلدکده هضمی سهولتلو وقارنی
یه مشق طبتار

منطار

هضمی کوج وزهراوسی زهر سزندن فرق
اولنمدیغندن اکل اولنماسی خیراودر

مارول

کورپه وکوبك یپراقلری تمیزجه ییقانوب جزئی
طوز ایله ایام حاره ده اکل اولنسه معده‌یه وبدنه
سرینلك ویروب حرارتی تسکین ایدر

صلاطه

بونك برقاج نوعی واردر برنوعنك یپراقلری
قیورجقدر واکا قیویرجق صلاته دیرلر وبر

شلغم

اكلي يل پيدا ايدوب معده يي شيشورر وطبيعتنده جزئي مدررلك واردر

فرنك برالماسي

بونده اون كبي برماده بولنديغندن انساني طوقجه طوتار وهضمي صعوبتلود كلدرواوندن اتمك ياپيلور وياغي يرالماسي زيتون ياغيله بشرلسه اكلي بعض معده لره طوقنور

بادنجان

هضمي صعوبتلو وفنا ياغ ايله بشمشنك اكلي معده يي تيز بوزه جغندن افراط اكلنه رغبت اولنميه

فرنك بادنجاني

يشلي كوزلجه بشرلدكده طعمي لذيذوهضمي سهولتلو در وقرمزيسنك صويي طعاملري اصلاح ايدروپلاوه قاتلدقده طعمي لطيف وهضمي آسان قيلار

سمزاوت

صلاط كبی يمك ياخود طبخ ايدوب يكالكده هيچ
بر مضرت يوقدر ومعده اكشيلكنه جزئی
فائدەسی واردر

اسپناق

تميزجه بشيرلدكده هضمی سهولتلووقارنی
يه مشق طوتار

منطار

هضمی كوج وزهرلوسی زهرسزندن فرق
اولنميغندن اكل اولنمەسی خيراودر

مارول

كورپه وكوبك يپراقلری تميزجه ييقانوب جزئی
طوز ايله ايام حاره ده اكل اولنسه معده يه وبدنه
سرينلك ويروب حرارتی تسكين ايدر

صلاطه

بونك برقاج نوعی واردر برنوعنك يپراقلری
قيوير جقدر واكا قيوير جق صلاته ديرلر وبر

شلغم

اكلي بل پیدا ایدوب معده یی شیشورر وطبیعتنده جزئی مدررلك واردر

فرنك برالماسی

بونده اون کبی برماده بولندیغندن انسانی طوقجه طوترر وهضمی صعوبتلود کلدرواوندن اتمك یاپیلور وبیاغی برالماسی زیتون یاغیله پشرلسه اکلی بعض معدهلره طوقنور

بادنجان

هضمی صعوبتلو وفنا یاغ ایله پشمشنك اکلی معده یی تیز بوزه جغندن افراط اکلمنه رغبت او...

...ك بادنجانی

پشلی ك... ...كده طعمی لذیذ وهضمی ... ...طاما ملری ... اطیف

(سمزاوت)

...ك ياخود طبخ ايدوب ؛ كاكده هيچ ...و قدر ومعده اكشيلكنه جزئى ...در

(اسناق)

...ـ يراد كده هضمى سهولتلو وقارنى ...تار

(منطار)

...وج وزهرلوسى زهر سزدن فرق ...دن اكل اولنامسى خيراودر

(مارول)

...وبك ييراقلرى تميزجه يقا نوب جرثى ... ايام حاره ده اكل اولنسه معده يه وبنه ...ك ويروب حرارتى تسكين ايدر

(صلاطه)

...واردر بونوعنك ييرا ... لرى ...جق صلا ... ...

شلغم

اكلي يل پيدا ايدوب معده يي شبشورر وطبيعتنده جزئي مدررلك واردر

فرنك يرالماسي

بونده اون كبي برماده بولنديغندن انساني طوقجه طوتار وهضمي صعوبتلو د كلدر واوندن اتمك ياپيلور وياغي يرالماسي زيتون ياغيله بشرلسه اكلي بعض معده لره طوقنور

بادنجان

هضمي صعوبتلو وفنا ياغ ايله بشمشنك اكلي معده يي تيز بوزه جغندن افراط اكلنه رغبت اولنميه

فرنك بادنجاني

يشلي كوزلجه بشرلدكده طعمي لذيذ وهضمي سهولتلو در وقرمزيسنك صويي طعاملري اصلاح ايدر وپلاوه قاتلدقده طعمي لطيف وهضمي آسان قيلار

سمزاوت

صلاط گبی یملك یاخود طبخ ایدوب یکلکده هیچ بر مضرت یوقدر ومعده اکشیلکنه جزئی فائده‌سی واردر

اسپناق

تمیزجه بشیرلدکده هضمی سهولتلو وقارنی یه‌مشق طوتار

منطار

هضمی کوج وزهراوسی زهر سرندن فرق اولنمدیغندن اکل اولنمامسی خیراودر

مارول

کوریه وکوبك یپراقلری تمیزجه ییقانوب جزئی طوز ایله ایام حاره ده اکل اولنسه معده یه و بدنه سرینلك ویروب حرارتی تسکین ایدر

صلاطه

بونك برقاج نوعی واردر بر نوعنك یپراقلری قیوریجقدر واکا قیویرجق صلاته دیرلر وبر

نوعنه یاغی صلاته دیرلر تمیز جه سرکه واعلی زیت
یاغی و برازطوزایله تربیه اولنوب طعام اراسنده
اکل اولنسه اشتهایی اچار ومعده یی سرینلندیروب
حرارتی تسکین ایدر

معدنوس ودره اوتی

بونلر طعاملرایله بشیرلدکده لذت ورایحه لرینی
خوش ایدوب هضمی دخی سهولتلوقیلر فقط
دره اوتی معدنوس کبی طعاملر دروننده طبخ
اولنسه خاصه سی حرارت نار واسطه سیله زائل
اوله جغندن طعام بشیرلدکدنصکره اوزرلرینه
اکلسی مناسبدر

صارمساق

دروننده تحریك ایدیجی وغایتله سرت رایحه لی
آجی برماده اولدیغندن طعام ایله پشورلدکده
مادهٔ مذکوره اول طعامه نشراوله رق هضمه
مدار اولورایسه قوقوسی معده ده چوق زمان
قالور وبشمدن اکلی صوغلجانلری تلف ایدر

کمیون

طعامه قاتیلوب اکل اولندقده اشتهایی آرتیرر ومعده یه براز تقویت ویرر

سرکه

اعلا سرکه دن ازمقدار اکل اولنسه معده نك قوتنی و اشتهایی آرتیرر و سکنجبینك فعلی وجودی سرنلد بجیدر و بونلرك افراطی مضردر

پرنج

طعمی لطیف وانسانی بسلیجی و هضمی آساندر زیاده اکلی بطنی صیقار

بغدای

جمیع حبوباتدن زیاده انسانه نافع والزم وام الطعامدر وربع مسکونك اکثر محلارینك سکنه لرینك اکللری بغدایدر وحیاتده اولدقجه اکا محتاج اولدقلرندن حکیم مطلق اولان

جناب رب العالمين اني غدای عزیز قلمشدر
ویجوهردن ذی قیمت ایسه ده حق تعالی
حضرتلری اغنیا وفقرانك المغه قدرتی تعلق
یلسیچون زیاده سیله مبذول وکثیر ایتمشدر
ناسك غنا وفقر راحت وتعب حالتلری متفاوت
اولدیغی کبی اتمك دخی متفاوتدر زیرا اهل زراعت
ورنجبر وحمال کبی مشقتلو ایش ایله مشغول اولان
کمسنه لرك اعضاء هضمیه لری زیاده قوی اولوب
سریع الهضم اولان حنطه اوندن مصنوع
خاص اتمك تناول ایتسه لر چابق اجیغه رق
تکراریمکه محتاج اولدقلرندن قاتی وصلابتلو
اتمك مناسبدر وراحت ورفاهتده اولان کیمسه لر
صلابتلو اتمك اکل ایتسه قوت هضمیه لری
ضعیف اولمغله هضم خصوصنده مشقت
چکه جکلرندن خاص اتمك اکل ایتملری مناسبدر
وبو اتمك غایتله نافع اولمق ایچون بغدایني ایوجه
تصفیه وپاك ایدوب اعلی صوایله یوغریلوب

مناسب وجهله قرمزيجه اولنجيه قدر پشريله

فصل ثالث اغذيۀ حيوانيه يى بيان ايدر

يمورطه

اشبو يمورطه لحم ايله سبزه نك بيننده متوسطدر زيرا اغذيه لرده سبزه دن زياده ولحملردن دون بسليجيدر اكلى مراد اوندقده اكر باغده پشوريلور ايسه صاروسنى بياضنه قارشديروب جزئى پشوريله وصود • پشوريلور ايسه زياده پشورلميه زيرا زياده جه پشورلدكده قاتيلاشديغندن هضمى عسرتلو اولور

سود

معلوم اوله كه ارزاق ايله غدا ايدن خاتونك سودى لحم اكل ايدن خاتونك سودندن چوق ورقيق اولورنتكه تازه اوت اكل ايدن حيوانانك سودى رقيق وقورى اوت اكل ايدن حيوانانك سودى قاتى اولوب پنير ماده سى زياده اولور

و سودك احسنى وغدايه انفعى اينك سودى بعده كچى سودى بعده قيون سودى بعده دوه سودى بعده اشك سودى بعده قصراق سوديدر واشك سودى ايله انسان سودى بيننده مشابهت عظيمه واردر ايمدى سودده هر نقدر غدائيت وار ايسه ده بعض اشخاصك معده سى هضم ايتمز وقايمق سودينك جزء لطيفى وطعمى لذيذ ايسه ده اعضاى هضميه سى ضعيف اولان كيمسه لره مناسب دكلدر وسوددن چيقان تره ياغى برقاچ كون مكث اولنسه تعفن ايدر ومتعفن اولديغى حالده طعمى كريه وانسانه مضر اولديغندن تازه سى استعمال اولنه

﴿ لحم ﴾

بو دخى معلوم اوله كه لحم انسانك غدالرينك جمله سندن زياده مقوى وبسليجيدر ولحمك جزئى مقدارى سائر غدالرك چوق مقدارى مقامنه قائم اولور

ومعتبر اولانلری قیون وصغر وکچی ودوه اتلریدر
صحیح البنیه اولان کیمسه یه صغر اتی انفعدر
ولکن اورطه یاشلی اولمدیغنده لحمی ایو اولمز
وکوچك اولان حیوانك اتی خفیف وسریع
الهضم اولور ویاغلو اولان لحم آغر وهضمی
عسرتلو اولور ومرضه مبتلا اولان حیوان زبون
اولور بوسببدن زبون لحمی اکل ایدن کیمسه‌لر
علته یاخود معده فسادنه مبتلا اولور

قیون اتی

هضمی قولای وانسانی بسلر وقیونك ینیله‌جك
وقتی ایکی نهایت اوچ یاشنده اولانیدر وقوزی
اوچ آیلق اولمدیغجه اکل اولنمیه زیرا بوندن اشاغی
اولان قوزینك هضمی بغایت عسرتلو اولور

کیك اتی

یوکسك محللرده بیویان کیکلرك اتی غایت کوریه
وطعمی لطیف وانسانی بسلر وفقط تازه سندن

اكل اولنه زيرا كيك اتى سائر اتلركبى پك طيانميوب تيز بوزيلور

قراجه اتى

بونك اتى اسمرجه وهضمى براز عسرتلو اولمغله معدهسى ضعيف اولان كمسهلر پك چوق اكلنه رغبت ايتميهلر جبلان اتى دخى بونك كبيدر

طوشان اتى

صاغلام وهضمى پك صعوبتلو اولديغندن اعتدال اوزره اكلنك مضرتى يوقدر

هندى اتى

آغر وهضمى صعوبتلودر فقط كوكسى طرفى سائر محلندن از بطئ الهضم اولديغندن كوكسى طرفندن اكل اولنه

قاز واوردك اتى

بونلرك لحمى ياغلى اولديغندن آغرجه وهضمى صعوبتلودر ولكن يبان قازينك اتى ياغى قازك اتندن الطفدر

طاوق

طاوق اتی

هضمی آسان وانسانی بسلر و یمور طلما مشی
یمور طاشندن الطف اولور وحشبشی دها ایودر

خروس اتی

اتنك هضمی قازدواورد که نسبتله آهو نیجه ایسه ده
پك قارت ویاغلبسنك اکلنه رغبت ایتمیلر

ککلك اتی

هضمی قولای واتی کوره جك اولدیغندن
کوابا صدیسی یاخود تمیزجه باغ ایله قزارتمه سنك
اکلی پك لذیذ اولوب وانسانی بسلر

بیلدرجین اتی

سمین اولورسه ده هضمی خفیف وطعمی لطیف
اولوب اعتدال اوزره اکل اولندقده انسانی بسلر

کوکرجین

اشبو کوکرجین اتی اسمرجه وهضمی خفیف
اولور وناسك زعم ایتدیکی کبی طبیعتی حاردکلدر

سلون اتی

بونك هضمی عسرتلو اولیوب نادرجه بولنديغندن معتبرجه در

فصل رابع لحوم بالغی بیان ایدر

معلوم اوله که بالق اتی دکزده ویا ایرمقده حاصل اولديغنه نظرا مختلفدر ایمدی طاتلو صو بالغنك اتی کوشك اولوب بحر مالحك بالغی اتندن هضمه اقربدر و یوللی بالق اتی تغدیه‌یه مناسب اولوب بالغك سائر انواعندن ایودر شوقدر که حین اکلده احتراز تام ایله تناول اولنوب متعفن ایسه اکل اولنمیه قوقش جسم صحته ضرر ویرر

مرجان بالغی

تمیزجه یاغده لایق وجهله پشورلدکده طعمی غایت لذیذدر وهضمی صعوبتلو اولدیغندن کفایت مقدار اکلی معده‌یه زحمت ویرر

تکر بالغی

بو جنس بالغك اعلاسی بیوجك اولانیدر لایقیله پشوروب اعتدال اوزره اکل اولنه

اولفر و قلچ وقلقان بالقلرینك اتی لذیذدر و هضمی
عسرتلو اولدیغندن تمیزجه یاغده بشوروب
کفایت مقداری اکل اولنه

قیا بالغی

انسانی سائر بالقلردن زیاده بسلر و هضمی
قولای اولدیغندن خسته لقدن قالقان کیمسه لر
اعتدال اوزره اکل ایلسه لر قولای هضم ایدرلر

اوسقومری

اولکی بالقلره نسبتله هضمی صعوبتلوجه در
فقط برازطوزلو صوده یاتیریلوب بعده تمیزجه یاغ
ایله پشورلدکده افراط درجه ده اکل اولنمدیغی
حالده معده یه پك زحمت ویرمز وایصقاره سی
یاغده قزارتمه سندن اهوندر

پلاموط بالغی

هضمی آغر اولدیغندن معده لرینه کوونمیان
کیمسه لرپك چوق اکلنه رغبت ایتمیه لر

پیسی بالغی

هضمی قولای وبسلیجی اولمغله تمیز یاغده لایقیله
بشوروب اکل اولنه

مرسین بالغی

انی قواملی وهضمی براز عسرتلو ایسه ده طعمی
غایت لطیف اولمغله سائر بالقلردن زیاده استك
ایله اکل اولنور فقط افراط اکلی پك مضردر

استاقوز

اتنده پاچه صویی کبی ماده بولندیغندن انسانی
زیاده سیله بسلر ولکن بعض آدمك معده سنه
طوقوندیغندن تجربه سی سبقت ایتمامش
کیمسه لر بردنبره اکلنه رغبت ایتمیه لرنکه دخی
بونك کبیدر

ینکج

بونك دخی اتنده پاچه صویی کبی ماده بولندیغندن
انسانی بسلر وهضمی بك صعوبتلو دکل ایسه ده
بعض کیمسه لر اکلندن اکراه ایتدکلرندن انلر اکلنه
عتبار ایتمیه لر

مدیه

مدیه

هضمی صعوبتلو اولدیغندن پك چوق اكلنه
رغبت اولنمیه

استریدیا

بونك دخی هضمی صعوبتلو اولدیغندن پك چوق
اكلنه رغبت اولنمیه و بعض الشمیانك کیمسه‌لر
الفت ایدنلره باقوب اكل ایدرلر ایسه مضرته
بادی اولور

تنبیه

انسان احتیاجندن زیاده طعام ییمكدن حذر
ایدوب معده‌سی هضم ایتدیکی نوعی ترك وهضم
ایلدیکی شیئی تناول ایدوب والحاصل مأكولاتك
كافه سنده مزاجنه موافق بولدیغی
نسنه‌یی اكل ایتمسی اقتضا
ایدر

اكل وشربده اهتمام وصحت وعافيت بدن
انسانينك وقايه ومحافظه سى ضمننده جواز
اردوى همايونى طبيبى بولنان ميرالاى مصطفى
حامى بكك قلمه الديغى (صحتنما) نام رسالهٔ
لطيفه نك طبع وتمثيلى ظل رب منان السلطان
ابن السلطان غازى عبد المجيد خان افندى
حضرتلرينك سايهٔ شوكتوايهٔ ملوكانه لرنده د
الطباعة العامره ناظرى محمد درجائى معرفتيله بيك
ايكيوز التمش برسنه سى ذى الحجة الشريفه
غره سنده ختام پذير
اولدى

م